6月給食だより

社会福祉法人 みどり会
みどりの森 おひさまこども園

2025年　6月　1日
給食室　栄養士　吉村

　季節の変わり目で、体力が落ちてくる梅雨に入ります。
この時期は食中毒に注意が必要です。菌が増えても、　食品の味や風味の変化に気づかないこともあります。

　【食中毒予防３つのお約束】

　①しっかり加熱、②できたらすぐに食べる、③冷蔵庫で保存するなど、食品の管理に気を付けましょう。

～レシピ紹介～
おからバーグ

冷めても柔らかく、お弁当にぴったりです。
６月27日に提供します。

＜材料＞　子ども　2人分

おから	10ｇ
豚ミンチ	80ｇ
卵	8ｇ
玉ねぎ	20ｇ
無調整豆乳	20ｇ
塩	0.2ｇ
しょうゆ	5ｇ
きび砂糖	4ｇ
片栗粉	1ｇ

＜作り方＞

① 玉ねぎをみじん切りにする。
② おから、豚ミンチ、卵、豆乳と調味料をすべて混ぜる。
③ ハンバーグ型に丸めて鉄板にのせる。
④ 180℃のオーブンで12分焼く。

※フライパンに油をひいて焼くこともできます

こどもの日の様子

６月４日は虫歯予防デー

歯は、一生使わなくてはいけない大切なものです。
よく噛んで食べることで、歯の病気を予防し消化を助け、脳の活性化にもなります。また、味覚も発達し薄味でもおいしく感じるようになります。

≪　噛み応えのある食材　≫

おやつにするめとじゃこトーストを提供します。

- 硬い食品・・・するめ、煮干し、りんごや梨 など
- 食物繊維の多い食品・・・ごぼうやれんこんなどの根菜類、海藻 など
- 弾力のある食品・・・きのこ、こんにゃく、いか、たこ など
- 噛むほど味わいが出てくる食材・・・昆布、干し芋 など